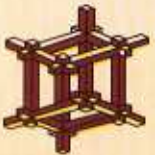


## આટલું જરૂરી જાણીએ

- ચામડી શરીરની ઢાલ છે. તે શરીરનું તાપમાન જાળવવાનું, સંવેદનાની અનુભૂતિ કરાવવાનું, વિટામિન ડી બનાવવાનું, એમ ઘણાં કાર્ય કરે છે.
- ઘા પડે તો તરત ચોખ્ખું કપડું લઈ પાંચ મિનિટ માટે જોરથી દબાવી રાખવું.
- દાઝેલા ભાગ ઉપર તરત જ પાણી રેડ્યા કરવાનું. ફોલ્લા ફોડવા નહિ.
- ચાંદાં-ગુંમડાં જીવાણુંથી થાય તેથી એન્ટિબાયોટિકનો કોર્સ પૂરો કરવો, નિયમિત ડ્રેસીંગ કરાવવું.
- ખસ થાય ત્યારે સફેદ પ્રવાહી આખા શરીરે લગાડવું, આખો દિવસ રાખવું તેમજ આખા કુટુંબે લગાડવું.
- કિશોરાવસ્થામાં ચહેરા પર થતાં ખીલ તેની જાતે જ મટી જાય છે.
- ચામડી સતત ઘસાવાથી પડતી કણી ખોતરવી કે કાપવી નહિ.
- હાથે-પગે ચીરા પડે તો તે ભાગ કોરો રાખવો. પાણીમાં સતત કામ કરવું નહિ.
- ખરજવું કાયમી મટે નહિ, સ્ટિરોઈડનો મલમ લગાવવાથી રાહત મળે.

બીજી આવૃત્તિ : જૂન ૨૦૦૯

કિંમત રૂ. ૧૨/-



—: પ્રકાશક :—

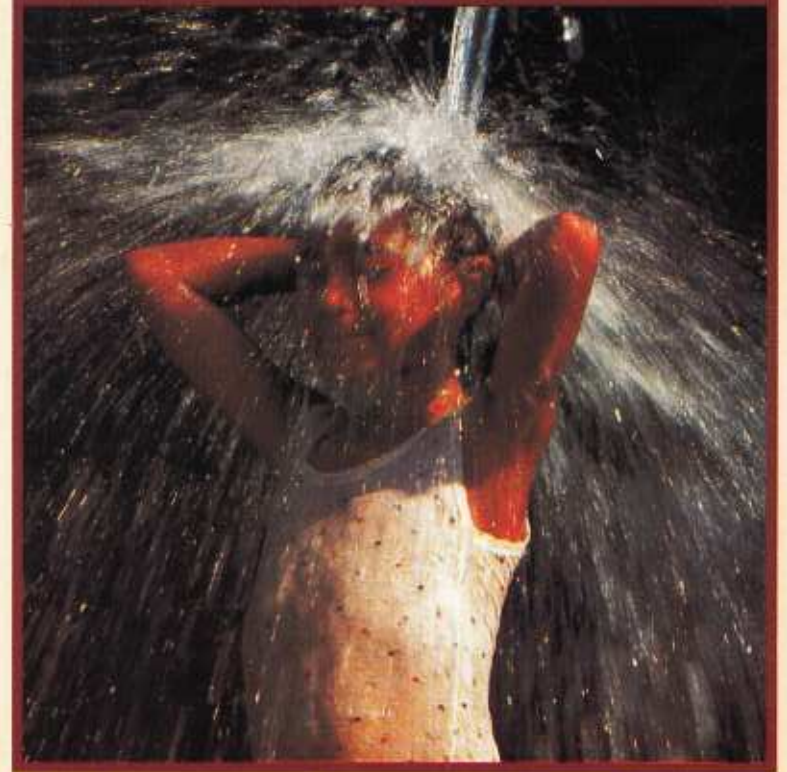
એક્શન રીસર્ચ ઈન કમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)

નગારિયા, ઘરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૯૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિએશન (૦૨૬૧) ૨૪૧૦૭૨૨

## ચામડીના રોગ



—: આલેખ :—

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઈન કમ્યુનિટી હેલ્થ (ARCH)





સૂર્યપ્રકાશની ગરમી, પાણીનો મારો કે પવનના ઝપાટા, એ બધા સામે ઝીંક ઝીલતી આપણી ચામડી દેખાય છે તો સુંવાળી પણ હોય છે મજબૂત. શરીરનાં અંદરનાં અવયવોને રક્ષણ આપતી ઢાલ જેવી ચામડી રક્ષણ સિવાય પણ બીજા ઘણાં કાર્ય કરે છે.

ચામડી શરીરનું તાપમાન જાળવે છે, જુદી જુદી સંવેદનાનો અનુભવ કરાવે છે. ચામડીમાં જ સૂર્યકિરણની મદદથી વિટામિન ડી બને છે, જે કેલ્શિયમ સાથે મળીને આપણા હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે.

આપણામાંથી કોઈ ગોરું દેખાય છે તો કોઈ કાળુ. ચામડીના રંગનો આધાર ચામડીમાં આવેલા રંગના કણો મેલેનિનને લીધે હોય છે. ચામડીમાં આવેલ મેલેનોસાઈટ નામના કોષ આ મેલેનિન રંગકણ બનાવે છે. મેલેનિન સૂર્યપ્રકાશમાંથી નીકળતા નુકશાનકારક પારજાંબલી કિરણો સામે ચામડીનું રક્ષણ કરે છે.

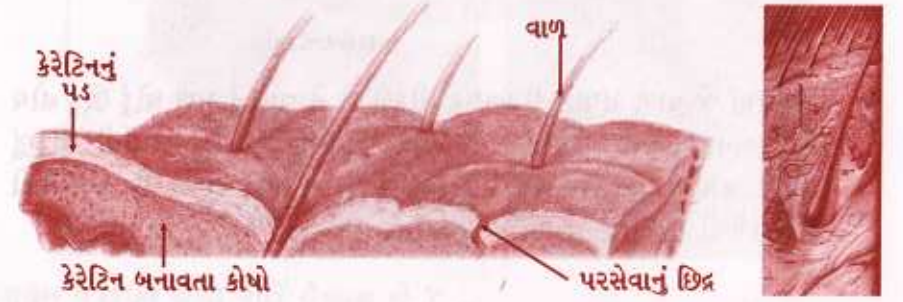
ઘૂળ અને નરી આંખે નહીં દેખાતા પણ આપણી ચારેબાજુના વાતાવરણમાં રહેતા ખૂબ નાના જંતુઓથી ચામડી આપણા શરીરને બચાવે છે. તેને અંદર જવા નથી દેતી. છતાં કેટલાક સંજોગોમાં ચામડી પર રોગ થાય છે. દેખાવમાં સામાન્ય લાગતા રોગ જો અમુક કાળજી ન રાખીએ તો ઘણીવાર ખૂબ વધી જાય છે. વળી આ રોગ ગંભીર ન હોવાથી ઘણાં તેની તરત સારવાર પણ કરાવતા નથી.

આપણે ચામડીના રોગ ક્યા સંજોગોમાં થાય છે તે જાણીએ તો જાતે જ ચામડીના ઘણા રોગ થતાં અટકાવી શકીએ. આ ઉપરાંત જો રોગ થાય તો ક્યારે કઈ સારવાર લેવી તે આ પુસ્તિકા દ્વારા સમજીએ.

## ચામડીની રચના

- આખા શરીરનું મોટામાં મોટું અવયવ છે આપણી ચામડી. ચામડીનું બહારનું પડ આપણા કપડા જેટલું પાતળું અને લચીલું હોય છે. તેની નીચે થોડું ઊંડું સુધી જાડું પડ હોય છે, જેમાં પરસેવાની ગ્રંથિ, તેલી ગ્રંથિ, વાળનાં મૂળ, લોહીની નળીઓ, તેમજ જુદી જુદી સંવેદના આપતા જ્ઞાનતંતુઓ, વગેરે ઘણું બધું આવેલું હોય છે.

### ચામડીની બહારનું પાતળું પડ :



- સીધી સપાટ લાગતી ચામડી અને તેની ઉપર વાળનું જંગલ જોઈને તો એમ જ લાગે કે ચામડીમાં થઈને કશું આપણા શરીરની અંદર દાખલ થઈ જ ન શકે. પણ વાળ જેમાંથી બહાર નીકળે છે તે છિદ્રો તેમજ બીજાં અસંખ્ય છિદ્રો ચામડીમાં હોય છે. જેમાંથી ઘણું અંદર જઈ શકે છે.
- ચામડીના સૌથી ઉપરના પડ આગળ કેરેટિન નામનું પ્રોટિન બને છે, જેના રેસા ખૂબ સખત અને મજબૂત હોવાથી ચામડી ઢાલનું કામ કરે છે, અને જંતુઓ સામે પણ રક્ષણ કરે છે. આપણે દાઝીએ ત્યારે જે ફોલ્કો પડે તે ચામડીનું આ બહારનું પડ છે. આ પડમાં લોહીની નળીઓ નથી હોતી, તેથી ઘા-ઘસરકા પડે તો લોહી નથી નીકળતું.
- આપણને નવાઈ લાગે પણ ચામડીની બહારનું આ પડ મરેલા કોષોનું બનેલું છે. આ પડ દરરોજ સતત ખર્ચા કરે છે. સામાન્ય રીતે હાથ ધોઈએ કે લૂછીએ ત્યારે પણ ઘણા કોષો ખરી પડે છે. જોકે સતત ઘસારો લાગતો હોય તેવો ભાગ પણ ત્રણ અઠવાડિયામાં તો ફરીથી નવો બની જાય છે.



## અંદરનું જાડું પડ :-



- ચામડીમાં જે વાળ સપાટીની બહાર નીકળે છે તે વાળનું મૂળ થોડું ઊંડું હોય છે. વાળના મૂળની બાજુમાં તૈલી ગ્રંથિ આવેલી હોય છે, જેમાંથી ચીકણું પ્રવાહી ઝર્યા કરે છે. તે ચામડીને સુંવાળી ને ચીકણી રાખે છે. આ તૈલી ગ્રંથિ હથેળી અને તળિયામાં નથી હોતી.
- જો ક્યારેક નહાવાનું ન થાય તો શરીર ચીકણું થઈ જાય છે તે આ તૈલી પદાર્થને લીધે. વળી જો આ ચીકણામાં ધૂળ સાથે જંતુ પણ ચીટકી જાય તો ચામડીના રોગ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- વાળ સિવાય બીજાં જે ખુલ્લાં છિદ્રો દેખાય છે તે પરસેવાની ગ્રંથિઓના છેડા છે. આ ગ્રંથિઓનું કામ છે ગરમી વખતે પરસેવો ઉત્પન્ન કરી તેના દ્વારા શરીરનું તાપમાન જાળવી રાખવાનું. તેથી જ ઉનાળામાં ખૂબ પરસેવો થાય અને શિયાળામાં નથી થતો. વળી શિયાળામાં ચામડીના વાળ ઊભા થઈ જાય છે, જેની વચ્ચે થોડી હવા ઘેરાઈ રહે છે, તેથી પણ આપણને ગરમાટો મળે છે. આમ શરીરનું તાપમાન ઉનાળાની ગરમીમાં કે શિયાળાની ઠંડીમાં એકસરખું જાળવાઈ રહે છે.
- આ ઉપરાંત ચામડીની અંદર અલગ અલગ જ્ઞાનતંતુઓ હોવાથી આપણને સ્પર્શ, ઠંડુ, ગરમ, દુઃખાવો વગેરે જુદી જુદી સંવેદનાનો અનુભવ થાય છે. જેથી સુંવાળો હાથ ખબર પડે, બરફ અડે તે ખબર પડે અને કાંટો વાગે તો પણ ખબર પડે છે.

## ચામડી પરના સૂક્ષ્મ જંતુઓ

આપણે ચાંચડ, જૂ જેવાં નાનાં જંતુઓને જોઈ શકીએ છીએ. પરંતુ આનાથી પણ ખૂબ નાનાં જંતુઓ આપણી આંખ જોઈ શકતી નથી. ખરેખર તો અબજોની સંખ્યામાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ આપણી આજુબાજુની દુનિયામાં રહે છે, તેઓ પણ ખોરાક લે છે, વૃદ્ધિ પામે છે અને પોતાના જેવા બીજા જીવ પેદા કરે છે. આ સૂક્ષ્મ જંતુ એટલે કે જીવાણુ, વિષાણુ, ફૂગ... આ બધાં ઘણી સંખ્યામાં આપણી ચામડી પર કાયમ રહે છે.



### સૂક્ષ્મ જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે ?

- આ સૂક્ષ્મ જંતુઓ એક વ્યક્તિની ચામડી પરથી બીજા ઉપર એક તો સીધા સંપર્ક દ્વારા એટલે કે અડવાથી કે કપડાં, ટુવાલ દ્વારા ફેલાય છે, અને બીજું તે હવા દ્વારા પણ બીજા ઉપર લાગે છે. ચામડીનું સૌથી ઉપરનું પડ જે સતત ખર્યા કરે ત્યારે તેમાં રહેલાં જંતુઓ હવામાં ફેંકાય છે અને બીજાની ચામડી પર જઈને ચોંટે છે. ખાસ કરીને ભીડવાળી જગ્યાઓમાં, હોસ્પિટલમાં કે છાત્રાલયમાં સાથે રહેતા બાળકોમાં ચામડીના રોગો આ રીતે હવા મારફતે પણ એકબીજાને ફેલાઈ શકે છે.

### જંતુઓ સામે ચામડી કઈ રીતે રક્ષણ આપે છે ?

- ચામડી પોતે જ ઘણી રીતે બહારના જંતુ સામે રક્ષણ આપે છે. પરસેવો તથા તૈલી ગ્રંથિનો ચીકણો રસ જે ચામડી પર નીકળ્યા કરે છે, તેથી ચામડીનું પડ થોડું એસિડિક રહે છે. આથી બહારનાં જંતુઓ ચામડી પર ટકી શકતા નથી.
- ખરતી ચામડીના કોષની સાથે-સાથે પણ ઘણાં જંતુઓ ખરી પડે છે.
- ચામડી પર કાયમના રહેતાં જંતુઓની વસ્તી જ એટલી બધી હોય છે કે તે સામાન્ય રીતે નવા જંતુઓને ઘર કરવા દેતાં નથી.



**ચામડી પર જે કાચમી જંતુ રહે છે તે આપણને રોગ ન કરે ?**

- આ જંતુઓ સામાન્ય રીતે તો જોખમકારક નથી હોતાં. પરંતુ જો ચામડી સાફ ન હોય, તેની પર ધૂળ-મેલ વગેરે જામેલા હોય અને ઘા કે ઈજા થાય તો તરત જ આ જંતુઓ છિદ્રો અને ઘા વાટે ચામડીની અંદર પ્રવેશે છે અને રોગ કરી શકે છે. દા.ત. ઘા પાકે, ગૂમડાં-ચાંદા થાય તે આ રીતે થઈ શકે.

## સામાન્ય ઘા - ઊંડો ઘા

આપણને બધાંને ઘા-ઘસરકા તો થતાં જ હોય છે. ક્યારેક સામાન્ય ઘા થાય તો ક્યારેક ઊંડો ચીરો પડે. વાગ્યા પછી આપણી ચામડી પોતે જ તરત નવી ચામડી બનાવવાનું શરૂ કરી દે છે. તે વખતે તરત શું ઉપાય કરવો તે વિષે જાણીએ.

**સામાન્ય ઘા :**

ઘા વાગવાથી-પડવાથી થાય, કાંટો કે પથ્થર વાગવાથી ચામડી છોલાય. આવે વખતે થોડું ઘણું લોહી નીકળે, જે મોટાભાગે જાતે ગંઠાઈ જાય છે.

**ઉપાય :**

ઘા પોતાની મેળે જ મટી જાય છે પણ તે માટે અગત્યનું છે ઘા ને તરત સાફ કરી ત્યાં ડ્રેસિંગ કરવાનું. ઘણાં લોકો ઘા થાય તો લોહી નીકળતું અટકાવવા તરત ધૂળ, ચા વગેરે દાબે છે. પરંતુ ધૂળમાં ઘણાં જંતુઓ હોય, તેનાથી તો ઘા પાકી શકે છે. ખરેખર તો ચોખ્ખો કટકો ઘા ઉપર ૪-૫ મિનિટ સુધી સતત દબાવીને જ લોહી નીકળતું અટકાવવાનું હોય.

**ડ્રેસિંગની રીત :**



સૌ પ્રથમ પોતાના હાથ બરાબર સાબુ-પાણીથી ઘોઈ ઘાને પણ સાબુ-પાણીથી અથવા સેવલોનથી બરાબર સાફ કરવો. ખાસ ધ્યાન રાખવું કે તેમાંથી ધૂળ-કચરો બધું નીકળી જાય. ત્યારબાદ ઘા પર બીટા આયોડિન કે અન્ય મલમ મૂકી, ગોઝપીસ મૂકી ચોખ્ખો પાટો બાંધવો. દરરોજ ડ્રેસિંગ કરવું ખૂબ અગત્યનું છે, જેથી ઘા પાકે નહીં અને ઝડપથી રૂઝાઈ જાય.

**ઊંડો ઘા :**

જો કોઈ તીક્ષ્ણ સાધનો (દા.ત. ખીલી, ચપ્પુ, કાચ વગેરે) વડે ઘા પડ્યો હોય તો ઊંડો ઘા પડે અને ખૂબ લોહી વહે છે, લોહી જલ્દી ગંઠાતું નથી. એક સરખું નીકળ્યા કરે છે. ખરેખર જો લોહી ખૂબ વહી જાય તો દરદી ગંભીર થઈ જાય. આથી પહેલું કામ લોહી નીકળતું બંધ કરવાનું છે.

**લોહી નીકળતું કેવી રીતે બંધ કરવું ?**



જે ભાગમાં વાગ્યું હોય તે ભાગને હૃદયની સપાટીથી ઉંચો રાખવો, જેથી ઓછું લોહી વહે. ત્યારબાદ તરત ચોખ્ખું રૂ અથવા ચોખ્ખો કટકો લઈ ઘા પર પાંચ મિનિટ એકસરખો ભાર દઈ દાબી રાખવો. મોટાભાગે લોહી નીકળતું જાતે જ બંધ થઈ જશે. ત્યારબાદ ઘા ને સેવલોનથી બરાબર સાફ કરી ચોખ્ખો પાટો બાંધવો.

જો લોહી નીકળતું બંધ ના થાય તો ટાંકા લેવાની જરૂર પડે. આવા વખતે ચોખ્ખો પાટો જોરથી બાંધી દઈ તરત દવાખાને જવું.

**પાકેલો ઘા :**



જો ધામાંથી પડે નીકળે, આજુબાજુની ચામડી લાલ દેખાય, ગરમ લાગે, ત્યાં સોજો આવે તો ઘા પાકેલો છે. ખાસ તો દરરોજ ડ્રેસિંગ કરતી વખતે બધો પાક કાઢી નાખવો. દુઃખે નહીં તેથી હળવે હાથે ડ્રેસિંગ કરવું.

- આ ઉપરાંત એન્ટિબાયોટીક (જંતુ મારવાની દવાઓ)નો ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે ૫-૭ દિવસનો કોર્સ કરવો પડે. દુઃખાવા-સોજા માટે પેરાસિટામોલ જેવી ગોળી લઈ શકાય.
- જો છેલ્લાં પાંચ વર્ષમાં ધનુરની રસી ન લીધી હોય તો ધનુરની રસી લેવી.



## દાઝવું



- ગરમ પાણી કે ઉકળતું તેલ પડવાથી, સ્ટવ કે ચુલા પર રસોઈ કરતા, તાપણું કરવાથી, ફટાકડો ફૂટવાથી એમ ઘણી રીતે દાઝી જવાય.
- જો દર્દી ઘણાં ભાગમાં દાઝેલ હોય અને ગંભીર લાગે તો તરત તેની ઉપર ઠંડુ પાણી રેડી, ચોખ્ખું, મુલાયમ કપડું વિંટાળી નજીકની હોસ્પિટલમાં લઈ જવો, નહીંતર જીવનું જોખમ થઈ શકે.
- જો ઓછું દાઝેલ હોય તો તરત જ દાઝેલા ભાગમાં માટલાનું પાણી ૪-૫ મિનિટ સુધી સતત રેડ્યા કરવાનું. આ સહુથી સારો અને સહેલો ઉપાય છે. (શાહી, ઈંડુ, છાણ, દૂધની મલાઈ જેવું કંઈ પણ લગાડવું નહીં, નહીંતર ચેપ લાગે અને ઝડપથી પાક થઈ જાય.)
- માટલાનું પાણી રેડવાથી ત્યાં ઠંડક પહોંચે છે, દુઃખાવો અને બળતરા પણ ઓછા થાય છે અને ફોલ્લાં પડતાં નથી.
- ઘણાંને એવી બીક લાગે કે દાઝેલા પર પાણી રેડવાથી ફોલ્લાં થાય. પણ ખરેખર તો પાણી રેડવાથી ફોલ્લાં ઓછાં થાય છે અને ચામડીને નુકશાન ઓછું થાય છે.

### સારવાર

- ફોલ્લા હોય તો ફોડવા નહીં. દાઝેલા ભાગને ખૂબ હળવેથી સાફ કરી તેના પર સિલ્વર સલ્ફાડાયાઝીન અથવા નાઈટ્રોફ્યુરાન્ટીન કે તેના જેવો અન્ય મલમ લગાડી પાટો બાંધવો, જેથી પાક ના થાય. ફરીથી ડ્રેસિંગ ત્રીજા કે પાંચમા દિવસે કરવું. ઘણાંને એવો પણ અનુભવ છે કે દાઝેલા ભાગ ઉપર કુમારપાઠાનો વચ્ચેનો ગર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- દાઝવાને લીધે દાઝેલી ચામડી પરથી શરીરનું ઘણું પાણી બહાર નીકળી જાય છે. માટે દાઝેલી વ્યક્તિને ખૂબ છૂટથી પાણી અને ખાંડ-મીઠાનું શરબત પીવડાવવા જોઈએ. આ ઉપરાંત દુઃખાવાની ગોળી આપવી, જેથી દરદમાં રાહત રહે.

## ચાંદા-ગૂમડાં

### ચાંદા-ગૂમડાં કેમ થાય ?



### નાનું ચાંદું

- ચાંદા અમુક જાતના જીવાણું (બેક્ટેરિયા) થી થાય છે. જો ચામડી બરાબર સાફ હોય તો ચામડી પર રહેલા જંતુઓ ભલે ખૂબ પ્રમાણમાં હોય, સામાન્ય રીતે તે ચાંદા કરતાં નથી.
- પરંતુ ચામડી પર મેલ હોય, રોજ ન્હાવાની આદત ન હોય કે બાળકો ધૂળમાં રમીને પણ ન્હાતા ન હોય તો આ જંતુઓ વાળના મૂળમાં પહોંચે છે અને ત્યાં ચેપ શરૂ થાય છે. એટલે જ ચાંદા-ગૂમડાં બાળકોમાં ખૂબ થાય છે. તે ખાસ કરીને માથામાં, ડોકમાં, બગલમાં તેમજ કાનની પાછળ વધારે થાય છે.
- ઘણાં માને છે કે ચાંદા-ગૂમડાં ખટાશ, ભાત, વાલ-પાપડી વગેરે ખાવાથી થાય છે. પરંતુ ખોરાક સાથે ચાંદાને કોઈ સંબંધ નથી. ચાંદાનો સીધો સંબંધ ચામડીની ચોખ્ખાઈ સાથે છે.
- જો પુખ્તવયે ચાંદા વારંવાર થાય તેમજ જલદીથી રૂઝાય નહીં તો મીઠી પેશાબ (ડાયાબિટીસ) હોઈ શકે, તેથી તેની તપાસ કરાવવી.

### સારવાર

નાના નાના ચાંદા હોય તો તે ભાગને બરાબર સાફ કરવાથી, ત્યાં દરરોજ નિયમિત ડ્રેસિંગ કરવાથી જ તે મટી જાય છે.

### પાકેલુ ગૂમડું

શરૂઆતમાં નાની ફોલ્લીમાંથી ધીરે ધીરે મોટું ગૂમડું થાય. જેમ પાક વધે તેમ ગૂમડું મોટું થતું જાય, ત્યાં સોજો આવે, ખૂબ લબકારા મારે, આજુબાજુની ચામડી લાલધૂમ ગરમ થાય, જો પાક વધી જાય તો વેર ઘાલે, તાવ પણ આવે. આમ પાકેલું ગૂમડું થાય.

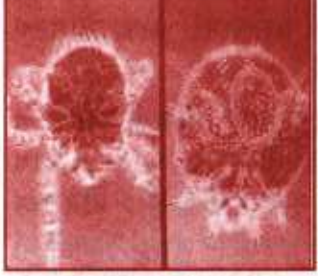
### સારવાર

ગૂમડું પાક્યું હોય તો બેક્ટેરિયા મારવાની ગોળી (એન્ટિબાયોટિક)નો ૫-૭ દિવસનો કોર્સ કરવો પડે. જો પાકેલું ગોડ થયું હોય તો ડોક્ટર કે નર્સ પાસે જઈ ત્યાં કાપ મૂકાવી પાક કઢાવી નાખવો પડે. કાપ મૂકાવ્યા પછી દુઃખાવામાં તરત જ ખૂબ રાહત થાય છે. રાત્રે ઉંઘ પણ બરાબર આવે છે. તેથી બીક રાખ્યા વગર કાપ મૂકાવવો, ત્યારબાદ રોજ ત્યાં ડ્રેસિંગ કરાવવાનું.



## ખસ (ખુજલી)

ખસ ખૂબ ચેપી રોગ છે. ખાસ કરીને સ્કૂલે ભણતાં બાળકોમાં વધુ જોવા મળે છે. **ખસ કેવી રીતે થાય ? ખસ જૂ જેવા જંતુથી થાય છે.**



- ખસ હાથની આંગળીઓ વચ્ચે કે પેઢા આગળ ઢંકાયેલા ભાગમાં વધુ જોવા મળે છે. જો કે તે શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર થઈ શકે, ફક્ત ચહેરો, હથેળી કે પગના તળીયા ઉપર થતી નથી.



- ખસના જૂ જેવા જંતુ ચામડીના સૌથી ઉપલા પડને કોચી ત્યાં દર જેવું બનાવી તેની અંદર સંતાઈ રહે છે. એમાંથી નર જંતુ બહાર નીકળી આખા શરીરની ચામડી પર ફરે જ્યારે માદા જંતુ દરમાં જ રહી રોજ થોડા થોડા ઈંડા મુકે છે.
- બિલોરી કાચમાં આપણને આ દર સફેદ કે રાખોડી વાંકી-ચૂંકી દોરી જેવા દેખાય. પણ જો આ ભાગો ખંજવાળી નાખીએ તો દર દેખાતું નથી. આમ ખસના જંતુ નવા નવા દર બનાવી ખસનો ફેલાવો કરે છે.

**ખસનો ચેપ એકબીજાને કેવી રીતે લાગે ?**

- ખસ ખૂબ ચેપી છે, તરત એકબીજાને લાગે. ખાસ તો જેને ખસ થઈ હોય તેની સાથે એક રૂમમાં રહેવાથી, બાળકને ઉચકવાથી, એકબીજાના કપડાં-ટુવાલ વાપરવાથી, તેને અડીને લાંબો સમય બેસવાથી...આમ ખસનો દરદી અનેક રીતે ખસ ફેલાવી શકે છે.
- નાની જગ્યામાં વધુ લોકો રહેતા હોવાથી તેઓને, તેમજ નિશાળ કે છાત્રાલયમાં બાળકો એકબીજાની નજીક રહેતા હોવાથી તેઓમાં ખસ ખૂબ ઝડપથી ફેલાય છે.

ખસ અડવાથી જ ફેલાય છે, બીજી કોઈ રીતે ફેલાતી નથી. કારણકે ખસના જંતુ માણસની ચામડીની બહારના વાતાવરણમાં ૨૪ કલાકથી વધુ જીવી શકતા નથી.

**ખસમાં શું તકલીફ થાય ?**

- ખસમાં ઝીણી ફોલ્લી દેખાય છે, તેમજ તે જગ્યાએ ખંજવાળ આવે છે, રાત્રે ખંજવાળ વધુ આવે છે.
- આ ફોલ્લી ખાસ કરીને હાથની આંગળીઓ વચ્ચે, બગલ, કોણી, જાંઘ તેમજ સાથળ જેવા ભાગમાં વધુ દેખાય છે. ફોલ્લીને ખોતરીને જો બિલોરી કાચ કે માઈકોસ્કોપમાં જોવામાં આવે તો તેમાં જૂ જેવા જંતુ જોઈ શકાય છે.
- ખસને સતત નખ વડે ખંજવાળથી ત્યાં જીવાણુનો ચેપ લાગે છે અને ખસ પાકી શકે છે. જો લાંબો સમય ખસ રહે તો ત્યાં ખરજવા જેવું કે મોટા ભીંગડા જેવું થાય છે. આ ભીંગડામાં ખસના ઘણા બધાં જંતુ હોય છે.

**સારવાર**

**સફેદ પ્રવાહી - બી.એચ.સી.**

- ખસની સારવાર ખૂબ સહેલી અને અસરકારક છે. તે માટે ૧% બી.એચ.સી. (ગામા બેન્ઝીન હેક્ઝાકલોરાઈડ) નામનું સફેદ પ્રવાહી ખૂબ જ સસ્તું મળે છે.
- બી.એચ.સી. જેવું જ બીજું સફેદ પ્રવાહી બી.બી.(બેન્ઝીલ બેન્ઝોએટ ૨૫%) પણ ખસમાં અસરકારક છે. પણ કોઈકને તે લગાડવાથી ચામડી ચચરે છે.
- સફેદ દવા આખા શરીરે એટલે કે ગળાથી નીચેના દરેકે દરેક ભાગમાં લગાડવી. આમ ચહેરા સિવાય શરીરનો કોઈ પણ ભાગ દવા વગરનો રહેવો જોઈએ નહીં. કારણ કે ખસના જંતુ બધે ફરતા હોય છે.
- નાહ્યા પછી પોતાના જુદા ટુવાલથી શરીર એકદમ કોરું કરીને તરત દવા લગાડવી. દવા સતત આખો દિવસ (૨૪ કલાક) લગાડેલી રાખવી. તો જ તેની પૂરતી અસર થાય. જેટલીવાર હાથ ધુઓ તેટલીવાર દવા ફરીથી લગાડવી.
- એક જ રૂમમાં રહેતા ઘરનાં બધાએ આ રીતે દવા લગાડવી જરૂરી છે. ખસ થઈ હોય કે ના થઈ હોય પણ ઘરનાં બધાએ જ દવા લગાડવી. જો બધાને એકસાથે દવા લગાડવામાં ન આવે તો ખસનો ચેપ ઘરમાં એકબીજાને લાગ્યા કરે અને ખસ કાયમ માટે મટે નહીં.





- બી.એચ.સી. આખા શરીરે લગાડવાનું હોવાથી એક વ્યક્તિ માટે આશરે પા કપ (૩૦ મિ.લિ.) જેટલું જોઈએ. બાળકને આશરે તેનાથી અડધું (૧૫ મિ.લિ.) જોઈએ. એ રીતે ઘરમાં કેટલી વ્યક્તિ છે તે પ્રમાણે દવાની ગણતરી કરવી.
- દવા લગાડયા પછી પણ ખસની ફોલ્લીઓ દેખાય છે અને ખંજવાળ મટતા થોડા દિવસો લાગે છે. એટલે દવાની અસર થઈ નથી તેવું માનીને દવા વારંવાર લગાડયા કરવી નહીં. કારણ કે વધુવાર દવા લગાડવાથી એક તો તેની અસર જતી રહે અને કોકવાર ખરજવા જેવું થઈ શકે.
- જો ખંજવાળ આવ્યા જ કરતી હોય તો ૩-૪ દિવસ સુધી ખંજવાળની એક ગોળી (સી.પી.એમ.) રાત્રે સૂતા પહેલાં લેવી.

### સફેદ દવા કોણે નહીં લગાડવી ?

બી.એચ.સી. ૧ વર્ષથી નાના બાળકોએ, સગર્ભા બહેને, ધાત્રીમાતા કે ખેંચ આવતી હોય તેણે લગાડવી નહીં. જેને પહેલાં બી.એચ.સી. લગાવવાથી તકલીફ (રીએક્શન) થઈ હોય તેણે ફરી લગાડવી નહીં. બી.એચ.સી.ને બદલે તેઓએ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ખસની અન્ય દવા લગાડવી.

### પાકેલી ખસ

જો ખસની ફોલ્લી પાકે તેમાંથી પડ નીકળે કે ચાંદા જેવું થાય તો ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે એન્ટિબાયોટીક (જંતુ મારવાની ગોળી)નો ૫-૭ દિવસનો કોર્સ પૂરો કરવો પડે. પાક ઓછો થાય પછી આખા શરીરે સફેદ દવા લગાડવી.

### ખસ અટકાવવાની રીત

રોજ નિયમિત સાબુ-પાણીથી બરાબર નહાવું, ધોયેલાં ચોખ્ખાં કપડાં પહેરવા. એકબીજાનાં કપડાં કે ટુવાલ વાપરવાં નહીં, પોતાનો જુદો ટુવાલ વાપરવો. ચાદરો ધોયેલી વાપરવી, નખ કાપેલા રાખવા, તેમજ નખ વડે ખંજવાળવું નહીં.

## માથાની જૂ-લીખ



- જૂ-લીખ તો મોટાભાગનાએ જોઈ જ હોય. ખાસ કરીને સ્કૂલમાં ભણતી છોકરીઓના માથામાં જૂ-લીખ વધુ હોય છે. એક જ કાંસકો વાપરવાથી, સાથે બેસવાથી કે સૂવાથી તે તરત જ એકબીજામાં પડે છે.
- માથાના વાળના રંગ પ્રમાણે પોતાનો રંગ બદલતી જૂ વાળ નીચે સંતાઈ રહે છે, જ્યારે લીખ વાળને ચોંટેલી રહે છે. તે પોતાનો ખોરાક તરીકે માથાની ચામડીમાંથી લોહી પીએ છે.

જૂ આશરે એક મહિનો જીવી શકે છે. માદા જૂ રોજનાં ૬-૭ ઈંડા (કાચી લીખ) મૂકે છે. આ લીખમાંથી જૂ બનતા ૬-૭ દિવસ લાગે છે.

### તકલીફ

- જૂ-લીખથી માથામાં ખૂબ ખંજવાળ આવે છે. નખ વડે માથું સતત ખંજવાળવાને લીધે ઘણાંને માથામાં ચાંદા પડે. આના લીધે માથાની પાછળના ભાગમાં વેર ઘાલે.
- સ્કૂલે ભણતાં નાના બાળકોના માથામાં જો ચાંદા પડે તો મોટાભાગે તે જૂને લીધે હોઈ શકે. આથી ચાંદાની સારવાર સાથે જૂ-લીખ છે કે નહીં તપાસી તેને દૂર કરવાનો ઉપાય પણ કરવો જોઈએ.

### સારવાર

- જૂ માટે ઘણી દવાઓ દવાની દુકાનમાં મળે છે. ખસ માટે વપરાતી બી.એચ.સી. (સફેદ દવા) પણ જૂ-લીખ મારવા માટે વાપરી શકાય. દવા આગલા દિવસે રાત્રે પાંથી-પાંથીએ નાખવી. માથા પર કપડું બાંધવું અને બીજા દિવસે સવારે માથું સાબુ-પાણીથી બરાબર ધોવાનું. આ રીતે અઠવાડિયા પછી ફરીથી દવા દરેક પાંથીમાં લગાવી માથું ધોવાનું એટલે બધી જૂ-લીખ મરી જશે.

### જૂ અટકાવવાનો ઉપાય

જૂ પડી હોય તે બધાંએ જૂ મારવા માટેની સારવાર કરાવવી. પોતાનો જુદો કાંસકો વાપરવો તેમજ ઓછામાં ઓછું દર અઠવાડિયે એકવાર સાબુ-પાણીથી માથું બરાબર ધોવાનું.



## દરાજ

દરાજ શરીરના કોઈપણ ભાગમાં થાય. દરાજ ખાસ કરીને માથું, ચહેરો, હાથ-પગ, છાતી, પેટની ફરતે, જાંઘમાં, નખમાં એમ બધે થાય છે.

### દરાજ કેમ થાય ?



- દરાજ ફૂગથી થાય છે. ફૂગને ભેજવાળું અને હુંફાળું વાતાવરણ ગમે છે, આથી ગરમી અને ભેજવાળું વાતાવરણ હોય તે સમયે દરાજ વધુ થાય છે.
- ફૂગ આપણે બધાંએ જોયેલી છે. દા.ત. બે-ત્રણ દિવસની વાસી રોટલી-રોટલાં કે પાંઉ પડી રહે પછી તેની ઉપર જે સફેદ-ચીકણો ભાગ દેખાય તે ફૂગ જ છે. આ ખરાબ ફૂગ છે.

### દરાજ કેવી રીતે ફેલાય ?

દરાજ જેને થઈ હોય તેને અડવાથી, તેની સાથે એક જ પથારીમાં સુવાથી કે તેના કપડાં-ટુવાલ વાપરવાથી લાગે છે. વળી શરીર ભીનું હોય, બરાબર કોરું ન કરીએ તો પણ દરાજ થાય છે.

### નિદાન

દરાજમાં મોટાભાગે પૈસા જેવા ગોળ ચકામા દેખાય તેમજ કિનારી દેખાય. શરીરના કોઈપણ ભાગે કાળા, સફેદ કે લાલ ચકામા પડે. ત્યાં ખંજવાળ આવ્યા કરે. માથામાં દરાજ થઈ હોય તો ગોળ ચકામાં પડે તેમજ વાળ નીકળી જવાથી તે ભાગમાં ટાલ પડે, નખમાં દરાજ થઈ હોય તો નખ કાળા અને બરછટ થઈ જાય તેમજ સહેલાઈથી તુટી જાય છે. આમ મોટે ભાગે ચામડી જોઈને જ દરાજનું નિદાન સહેલાઈથી કરી શકાય છે.

### સારવાર

- દરરોજ બરાબર સાબુ-પાણીથી દરાજનો ભાગ સાફ કરી પોતાના જુદા ટુવાલથી કોરો કરવો. કપડાં સૂકા અને સુતરાઉ પહેરવા. જો અંદરના ભાગે દરાજ હોય તો અંદરના કપડા રાત્રે પણ બદલવા.

- દરાજ મટાડવા ઘણી જાતના મલમ મળે છે. અહીં આપણે સસ્તા અને અસરકારક દરાજના મલમના નામો જોઈએ. માઈકેનાઝોલ, ક્લોટ્રાઇમેઝોલ વગેરે. આજ મલમ દવાની દુકાનમાં ઘણાં નામથી મળે છે.
- દરાજનો મલમ દરાજની જગ્યાએ તેમજ એની થોડે ફરતે લગાવવો. દિવસમાં બે વાર લગાવવો. એમ નિયમિત રીતે ૧૫-૨૦ દિવસ અથવા દરાજ મટે નહીં ત્યાં સુધી લગાડવો. દરાજને મટતા વાર લાગે છે. ખંજવાળ તો ૪-૫ દિવસમાં ઓછી થઈ જાય તો પણ મલમ લાંબો સમય લગાવવો. જો વ્યવેથી મલમ લગાડવો બંધ કરીએ તો દરાજ ફરી ઊથલો મારશે.
- ખાસ કરીને દરાજની જગ્યાએ નખથી બિલકુલ ખંજવાળવું નહીં, નહીંતર દરાજ પાકે. પાકેલી દરાજ હોયતો એન્ટિબાયોટીક્સ ગોળીનો કોર્સ ડોક્ટરને પૂછીને કરવો.

જો માથામાં કે નખમાં દરાજ થઈ હોય અથવા તો આખા શરીરે દરાજ ખૂબ વધી ગઈ હોય તો તે ફક્ત મલમથી મટે નહીં. મોં વાટે દરાજની ગોળીઓ લેવી પડે. આ ગોળીઓ અસરકારક છે પણ થોડી મોંઘી મળે છે. વળી તે લાંબા સમય આશરે ૧-૨ મહિના સુધી લેવી પડે. ગોળી શરૂ કરવાથી ખંજવાળમાં તો થોડા દિવસમાં રાહત થાય પણ જો ગોળીનો પૂરેપૂરો કોર્સ ના લીધો હોય તો દરાજ ફરી ઊથલો મારે.

## કરોળિયા

- કરોળિયામાં ડોક, છાતીના ઉપરના ભાગ કે પીઠ ઉપર નાના નાના સફેદ ડાઘા દેખાય છે. ત્યાં ખંજવાળ આવતી નથી કે કોઈ તકલીફ થતી નથી.
- કરોળિયા ચામડી પર જ રહેતી અમુક ફૂગને લીધે થાય છે. ગરમી અને ભેજમાં વધુ થાય છે. પણ તેનાથી કોઈ નુકશાન થતું નથી.

### સારવાર

કરોળિયામાં આમ તો કોઈ સારવાર કરવાની જરૂર નથી. તે થોડા સમય બાદ જાતે જ મટી જાય છે. જો સારવાર કરવી જરૂરી લાગે તો ડોક્ટરને પૂછી તેનો મલમ જ્યાં જ્યાં કરોળિયા હોય ત્યાં બધે દિવસમાં બે વાર એમ ૮-૧૦ દિવસ લગાડવો.

### નોંધ :

જો સફેદ ડાઘા પર અડવાથી, ગરમ-ઠંડી વસ્તુની કે દુઃખાવાની સંવેદના ઓછી લાગે અથવા તો ત્યાં ખૂબ ખંજવાળ આવ્યા કરે તો બીજો કોઈ રોગ હોઈ શકે, તેથી ડોક્ટર પાસે અન્ય રોગની તપાસ કરાવવી.



## સૂકી ચામડી

શિયાળામાં જ ચામડી કેમ સૂકી થાય ?



ઘણાંને દર શિયાળે હોઠ ફાટે, હાથ-પગની ચામડી સૂકી બરછટ થાય ત્યાં ખંજવાળ આવે છે. ખાસ કરીને નાના બાળકોના ચહેરા ઉપરની અને મોટાઓનાં હાથ-પગની ચામડી સૂકાય છે.

આગું કેમ થાય ?

આપણે જોયું કે સામાન્ય રીતે ચામડીની અંદર આવેલી તૈલીગ્રંથિમાંથી નિકળતું ચીકણું પ્રવાહી ચામડીને સહેજ ચિકાશવાળી અને સુંવાળી રાખે છે. ઠંડીના દિવસોમાં તેમજ ભેજ ના હોય ત્યારે આ ચીકણું પ્રવાહી તરત જ વાતાવરણમાં ઉડી જાય છે, તેથી ચામડી સૂકાય છે.

ઉપાય

- ચામડી સૂકી હોય ત્યાં ફક્ત વેસેલિન લગાડીએ તો પણ ચાલે. રોજ નાહ્યા બાદ તેમજ રાત્રે સૂતા પહેલા મોં, હાથ-પગ બરાબર ઘોઈ કોરા કરીને ત્યાં વેસેલિન લગાડવાનું, જેથી ચામડી સુંવાળી રહે અને બરછટ ના થાય.
- બજારમાં જાતજાતના મોંઘામાંના ક્રિમ-લોશન મળે છે. મોટાભાગના આ ક્રિમ-લોશનમાં ચરબી, તૈલીપદાર્થ, મીણ અને પાણી હોય છે; આમાંથી જે પોષાતું હોય અને ફાવતું હોય તે લગાડી શકાય, બાકી વેસેલિન પણ ચાલે.

## કણી



- ચામડીનું સૌથી બહારનું પડ મરેલાં કોષો હોય છે. ખાસ કરીને ભારે શ્રમ કરતાં લોકોના હાથની ચામડી જોઈએ તો તેમની હથેળીની કે પગની ચામડી ઘસાઈ ઘસાઈને વધુ જાડી થઈ જાય છે. આ ભાગ ઉપર સંવેદનાઓ પણ ઓછી થાય છે.
- એક જ જગ્યાએ જો સતત ઘસારો પડયાં કરે તો ક્યારેક કણી પણ થઈ જાય છે. કણી એટલે કે ચામડીનો કઠણ, જાડો, ઉપસેલો ભાગ. કણી પગમાં કે હાથમાં ખાસ પડે છે. ખાસ કરીને નવા બૂટ-ચંપલની આંટણ પડવાથી કે અન્ય કોઈ વસ્તુ ચામડી સાથે સતત ઘસાવાથી કણી પડે છે. ઘણીવાર ત્યાં દુઃખાવો પણ થાય છે.

સારવાર

- બૂટ-ચંપલ એવા પહેરવા જેથી કણીનો ભાગ ઘસાય નહીં. આ ઉપરાંત કણીની આસપાસ નાનું સુંવાળું કપડું વીંટાળવું.
- ડોક્ટરને પૂછી કણી મટાડવા અમુક મલમ લગાવવો. આ ઉપરાંત કણી ઉપર પહેરવાના ખાસ “કોનકેપ”(કણીની પટ્ટી) દવાની દુકાને મળે છે તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તે વાપરવા.
- ખાસ બાબત કે કણીને ક્યારે પણ ઘસવી કે ખોતરવી નહીં, તેનાથી કણી વધુ જાડી થયા કરે કે ત્યાં ચેપ લાગી શકે છે.





- યુવાનીમાં પ્રવેશેલા મોટાભાગના ૧૨ થી ૧૮ વર્ષ વચ્ચેના છોકરા-છોકરીઓના ચહેરા પર ખીલ દેખાવા માંડે છે. કોઈને ઓછા દેખાય તો કોઈને વધુ દેખાય. ખરેખર જ્યારે સારા દેખાવાની ઉંમર હોય, ત્યારે જ ખીલ થવાથી તેઓ ખૂબ નિરાશ થાય છે. ઘણાં અરીસામાં તેને જોયા કરે છે. પોતાનો ચહેરો સારો નથી દેખાતો એવું વિચારી એને ફોડવાનો પણ પ્રયત્ન કરે છે.
- ખીલ થાય ત્યારે સફેદ, કાળી કે પીળી પડવાળી ઝીણી ફોલ્લીઓ દેખાય છે. ખીલ ફક્ત ચહેરા પર જ નથી થતા. ખભા, છાતી-પીઠના ઉપલા ભાગમાં પણ થાય છે.

#### ખીલ થવાનું કારણ :

- ચામડીના જે છિદ્રમાંથી ચીકણો પદાર્થ (સીબમ) બહાર ઝરતો હોય તે વધુ ઝરે છે અને ઘટ્ટ ઝરે છે. તેનું મોં બંધ થઈ જાય, તેથી તે ચામડીની અંદર જ જમા થાય છે. જેથી ચામડી ઉપર ટાંકણીના મોં જેવું ઉપસેલું દેખાય છે, આને જ ખીલ કહેવાય છે. આ છિદ્ર બંધ થવાનું કારણ ચામડીમાંથી ઝરતો તેલી પદાર્થ ઉપરાંત ધૂળ, પરસેવો અને મરેલી ચામડીના કોષ હોય છે. તેલીગ્રંથિ ચહેરા પર વધુ હોય છે તેથી ખીલ ચહેરા પર વધુ દેખાય છે.
- ઘણાં લોકો ખીલ થવાનું કારણ ચરબીવાળો ખોરાક, ચોકલેટ, કબજિયાત, માનસિક તનાવ એવું માને છે પરંતુ તે મૂળ કારણો નથી.

#### ખીલ કિશોરાવસ્થામાં જ કેમ વધુ થાય ?

કિશોરાવસ્થાની ઉંમરે અમુક જાતના અંતઃસ્ત્રાવ (એન્ડ્રોજન હોર્મોન્સ) વધુ પ્રમાણમાં ઝરે છે. જેની સીધી અસર પ્રજનનતંત્ર પર તો થાય જ છે પરંતુ તે ચામડીની તૈલીગ્રંથિને પણ ઉત્તેજિત કરે છે. તેથી જ તે સમયે ખીલ થાય છે. ઘણી છોકરીઓને માસિક આવવાના ૮-૧૦ દિવસ પહેલાં ખીલ વધે છે. આ પણ હોર્મોન્સને લીધે જ છે.

#### ખીલ મટાડવા શું કાળજી લેવી જોઈએ ?

- જો કશોજ ઉપાય ન કરીએ તો પણ ખીલ જાતે થોડા સમય બાદ એની મેળે મટી જાય છે. કોઈને આખી જીંદગી ખીલ થયા કરે એવું નથી સાંભળ્યું. એટલે બહુ ચિંતા કરવી નહીં કે ખોટા ખર્ચા કરવા નહીં.
- ચહેરાને પરસેવો થાય તેટલીવાર સાબુ-પાણીથી ધોવું, જેથી ચહેરા પર ધૂળ, પરસેવો, ચીકાશ જમા થાય નહીં. આ ઉપરાંત ખાસ અગત્યનું કે ચહેરા પર કોઈપણ જાતનો મેકઅપ કે તેલી પદાર્થ લગાડવો નહીં.

#### સારવાર

- ખીલ સાથે છેડછાડ કરવી નહીં કે અડવું નહીં. કારણ નહીંતર તે વધી જાય કે પાકી જાય. પડવાળી ફોલ્લી ફોડવાનું મન થાય તો પણ એની જાતે જ મટવા દેવી, કારણકે ખીલ ફોડવાથી કોકવાર ડાઘ રહી જાય કે ખાડા પડી જાય છે.
- જો ખીલ ના મટે અને દવા કરાવવી જ હોય તો પોતાના ફેમીલી ડોક્ટર કે ચામડીના સ્પેશ્યલ ડોક્ટરની સારવાર કરાવી શકાય. અત્યારે ઘણી નવી જાતની સારવાર શોધાઈ છે, જેથી ખીલ મટે. પણ તે માટે પૂરતા પૈસા ખર્ચવાની તેમજ લાંબો સમય સારવાર કરાવવાની તૈયારી રાખીને જ ડોક્ટર પાસે જવું પડે.
- દવાની દુકાનમાં ખીલ મટાડવાના ક્રિમ-લોશન મળે છે. 'રેટિનોઈડ એસિડ', 'બેન્ઝોઈલ પેરોક્સાઈડ' નામના ક્રિમ કે જેલ ફાયદો કરે છે. ડોક્ટરની સલાહ બાદ આમાંથી કોઈ મલમ તેમાં લખેલી સૂચના પ્રમાણે વાપરવો. યાદ રાખવું કે આ દવા આંખ-હોઠ જેવા ભાગોને ના લાગે. ઘણીવાર સારવાર બાદ પણ ખીલને મટતા ૧-૨ મહિના થાય છે, તેથી ખાસ ધીરજ રાખવી.

#### શિળવા (શિળસ)



- ઘણાંને આખા શરીરની ચામડી પર લાલ ચકામા ઉપસી આવે છે, ચહેરા પર અને આંખની આસપાસ સોજો આવે છે. ત્યાં ખૂબ ખંજવાળ આવે છે, બળતરા થાય છે. આને 'એલર્જી'ના ચકામા કહેવાય છે. થોડા દિવસ રહે અને જાતે મટી જાય.



- ઘણી વસ્તુઓથી એલર્જી થઈ શકે છે. અમુક દવા-ઈજેક્શનથી, અમુક ખોરાકથી, ઘરેણાંથી, ઘાસથી, ધૂળ-ધૂમાડા કે રસાયણથી... શરીરને જે માફક ન આવતી હોય તે વસ્તુ શરીરને અડે કે શરીરમાં દાખલ થાય તો ચામડી પર લાલ ઉપસેલા ચકામા થાય છે.

#### સારવાર

- ખાસ કરીને એલર્જી કઈ વસ્તુના સંસર્ગ પછી થાય છે તે શોધવું પડે. જો ખબર પડે તો તે વસ્તુથી દૂર રહેવું. તેને અડવું પણ નહીં. જો કે ઘણાં કેસમાં શેની એલર્જી છે તે સહેલાઈથી ખબર પડતી નથી.
- જો કોઈ દવા-ઈજેક્શન લીધા પછી આવા ચકામા ઉપસે અને ખંજવાળ આવે તો તરત જ તે દવા-ઈજેક્શન બંધ કરી દેવા. ભવિષ્યમાં પણ ફરી એ દવા લેવી નહીં. સી.પી.એમ.ની કે એના જેવી ખંજવાળ માટેની ગોળી ડૉક્ટરને પૂછીને તરત લેવી અને ચકામા હોય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી. શિળવામાં સી.પી.એમ. ગોળી દિવસમાં ત્રણવાર લઈ શકાય.

### ખરજવું

લાંબા સમયથી ચાલતું, વારંવાર થાય, કાયમી ન મટે એવું ખરજવું જેને થાય તે તો ખંજવાળી-ખંજવાળીને થાકી જાય, કંટાળી જાય. જાતજાતની સારવાર કરવા છતાં જલદીથી મટે નહીં.



#### ખરજવું કેમ થાય ?

- ખરજવું ઘણાં કારણોથી થાય છે, પણ એ જીવાણુથી થતો ચેપી રોગ નથી. અમુકને એલર્જીથી થાય, જેમાં ચામડી ખૂબ સંવેદનશીલ બની જાય છે. અમુકને વારસાગત થાય છે.

- ખરજવું નાના બાળકોમાં પણ થાય અને મોટાંને પણ થાય. આવા કુટુંબમાં કાયમી શરદી, હાંફ, દમ જેવી બિમારી જોવા મળે છે. કોઈને અમુક વસ્તુ સતત અડવાથી થાય. દા.ત. સાબુ-ડિટર્જન્ટ પાવડર, ઊન જેવા કપડાં વગેરેથી, જેમાં ખાસ કરીને હથેળીમાં વધુ થાય.

#### ખરજવાના બે પ્રકાર :

**સૂકું ખરજવું :** આ ખરજવામાં ચામડી જાડી, બરછટ, કાળી દેખાય છે. ખરજવાની જગ્યાએ ખૂબ ખંજવાળ આવ્યા કરે.

**પાકેલું ખરજવું :** ખરજવાં આગળ પીળી છારી બાજે. નાની નાની ફોલ્લીઓ થાય, જેમાંથી રસી કે પાણી નીકળ્યા કરે. ચામડી આગળ સોજો આવે, એટલે કે ખરજવામાં પાક થયો છે એમ કહેવાય.

#### કયા ભાગમાં ખરજવું વધારે થાય ?

નાના બાળકોને ગાલ ઉપર, માથામાં, કોણી, ઘૂંટી આગળ ખરજવું વધુ થાય. મોટાંઓને પગમાં ઘૂંટણ નીચેના ભાગમાં, ડોક પર કે હાથ પર જોવા મળે.

#### સારવાર

ખરજવું કાયમી મટે તેવી કોઈ દવા એલોપેથીમાં હજુ શોધાઈ નથી. ચામડીની અમુક સંભાળ રાખવાથી થોડી ઘણી રાહત મળે છે.

#### ચામડીની સંભાળ

- સૂકી ચામડી માટે વપરાતા વેસેલિન, ક્રિમ કે લોશનથી ખંજવાળ ઓછી થાય અને ઘણી રાહત લાગે. આથી આવા ક્રિમનો વપરાશ વારંવાર કરવો.
- જો રાત્રે ખૂબ ખંજવાળ આવે, ઉઘવા ન દે તો થોડા દિવસ સી.પી.એમ. (એન્ટિહિસ્ટામીન)ની ગોળી લેવી.
- ખરજવામાં ઘણાં મન તનાવમાં રહે, ચિડીયાપણું આવી જાય. તેથી તો ખરજવું વધે. આથી બને ત્યાં સુધી મનને શાંત રાખવું.

#### સ્ટિરોઈડનો મલમ

આ મુખ્ય સારવાર છે, તેનાથી ખંજવાળ મટે અને સોજો ઓછો થાય. પણ ખરજવું કાયમી મટે નહીં. ઘણી જાતના સ્ટિરોઈડના મલમ મળે છે. ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર જાતે લાંબો સમય આ મલમ લગાડ્યા કરવો નહીં, નહીંતર ત્યાંની ચામડી પાતળી થઈ જાય અને બીજી પણ આડઅસર થાય.

#### પાકેલા ખરજવાની સારવાર

ખરજવા આગળ નખથી વારંવાર ખંજવાળવાથી ખરજવું પાકે છે. તેથી પાક મટે નહીં ત્યાં સુધી રોજ ૧૦-૧૫ મિનિટ ખરજવાવાળા ભાગને સેવલોન કે સાદા પાણીમાં બોળી સાફ કરવો, ત્યાં નિયમિત ડ્રેસિંગ કરાવવું. આ ઉપરાંત ડૉક્ટરને પૂછી એન્ટિબાયોટિકનો ૫-૭ દિવસનો કોર્સ કરવો.



## હાથે-પગે ચીરા પડવા



- હાથે કે પગે ચીરા ફૂગને લીધે પડે છે. ખાસ કરીને જેઓને સતત પાણીમાં કામ કરવાનું હોય, જેમકે વાસણ, કપડા ધોવાના, ફેક્ટરીમાં કે હોટલમાં પાણી સાથે જ કામ કરવાનું હોય કે ખેતરમાં આખો દિવસ કાદવમાં જ કામ કરવાનું હોય તેઓને હાથે કે પગે ચીરા પડે છે.
- જ્યાં ચીરા પડ્યા હોય ત્યાંની ચામડી ઉખડી જાય છે. તે ભાગમાં ખંજવાળ આવે, સોજો આવે, દુખાવો ખૂબ થાય, ચલાય પણ નહીં.

### સારવાર

- સૌથી અગત્યનું છે જે ભાગે ચીરા પડ્યા હોય તે ભાગ એકદમ કોરો રાખવાનો. થોડા દિવસ બને તો પાણીમાં કામ નહીં કરવાનું. જો ના છૂટકે પાણીમાં કામ કરવું જ પડે તેમ હોય તો, પાણીમાં કામ પતે એટલે ચીરાવાળો ભાગ એકદમ કોરો કરી તરત ત્યાં વેસેલિન લગાડવું. પગે ચીરા હોય તો ગમ બુટ પહેરી ભીનામાં કામ કરવું સારું.
- ચીરા માટેનો ખાસ મલમ ડોક્ટરને પૂછી દિવસમાં બે વાર લગાડવો. ખાસ કરીને નાહ્યા બાદ અને રાત્રે સૂતા પહેલાં લગાડવો, જેથી આખી રાત મલમ ચામડીને ચોંટી રહે. મલમ જ્યાં સુધી મટે નહીં ત્યાં સુધી લગાડવો. પછી પણ સતત પાણીમાં કામ કરવું નહીં.

## ચામડીના જુદા જુદા રોગ



**ચાંદાં -ગૂમડાં**  
જીવાણુથી થાય.  
નિયમિત ડ્રેસિંગ કરવું.



**દરાજ :**  
ફૂગથી થાય.  
મલમ દિવસમાં  
બે વાર લગાડવો.



**ખસ :**  
જૂ જેવા જંતુથી થાય.  
બી.એચ.સી.  
આખા શરીરે લગાડવી.



**જૂ-લીખ :**  
બી.એચ.સી.  
પાંચી પાંચીએ લગાડવી.



**ઘા**  
થોખો કટકો પાંચ મિનિટ  
સુધી જોરથી દાઢવો.



**પાકેલો ઘા :**  
નિયમિત ડ્રેસિંગ કરવું.  
જીવાણુ મારવાની ગોળીનો કોર્સ



**દાઝવું**  
તરત ઠંડુ પાણી રેડવું,  
ફોલો ફોડવો નહીં.



**કણી**  
સતત ઘસારાથી થાય.  
ઘસવી નહીં કે કાપવી નહીં.



**ખીલ**  
જાતે ફોડવા નહીં.  
તેલી પદાર્થ લગાડવો નહીં.



**સૂકી ચામડી**  
શિયાળામાં ક્રીમ/લોશન  
લગાડવાં.



**શીળવા (એર્લજી)**  
એર્લજીવાળી વસ્તુથી દૂર રહેવું.  
એન્ટિહિસ્ટામિનની ગોળી લેવી.



**ખરજવું**  
કાચમી મટે નહીં.  
સ્ટિરોઈડ મલમથી  
રાહત લાગે.